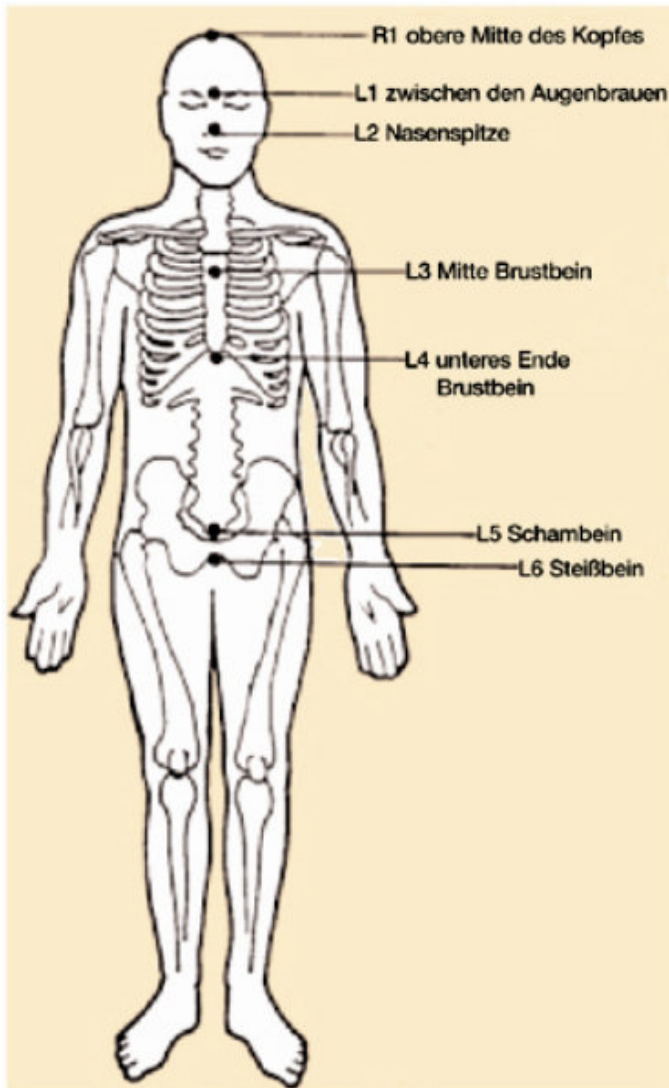




## Harmonisierung des Hauptzentralstroms



**Schritt 1:** Legen Sie der rechten Hand zentral auf den Kopf (wo sie bis zum Schritt 6 bleiben). Legen Sie die Finger der linken Hand zwischen Ihre Augenbrauen.

*Belebt das Gedächtnis, die geistige Vitalität und beugt Senilität vor. Harmonisiert Thalamus, Zirbeldrüse und Hirnanhangdrüse.*

**Schritt 2:** Jetzt legen Sie die Finger der linken Hand von unten auf Ihre Nasenspitze.

*Harmonisiert die Fortpflanzungsorgane und die Energie der Körperoberfläche.*

**Schritt 3:** Legen Sie die Finger der linken Hand auf das obere Ende des Brustbeins. *Harmonisiert Schilddrüse – Stoffwechsel und Nebenschilddrüse – Kalziumhaushalt im Blut.*

**Schritt 4:** Legen Sie die Finger der linken Hand auf die Mitte Ihres Brustbeins. *Hilft Atmung und Lunge, stärkt das Immunsystem – Thymusdrüse.*

**Schritt 5:** Legen Sie die Finger der linken Hand auf das Ende des Brustbeins - Solarplexus. *Stärkt die Milzenergie – das Nervensystem; Nebennieren – regulieren Adrenalin und Herz-Kreislauf-System. Stärkt die Verdauungsorgane.*

**Schritt 6:** Legen Sie die Finger der linken Hand auf das Schambein. *Harmonisiert die absteigende Energie; reguliert Fortpflanzungsorgane; hilft physische Stabilität aufzubauen; kräftigt die Wirbelsäule.*

**Schritt 7:** Lassen Sie die Finger der linken Hand auf dem Schambein und legen Sie die Finger der rechten Hand auf Ihr Steißbein. *Harmonisiert vom Kopf bis zu den Füßen und von den Füßen bis zum Kopf. Hilft der Durchblutung von Beinen und Füßen. Stärkt die Fortpflanzungsenergie.*